各種連絡先

在ムンバイ日本国総領事館　Consulate-General of Japan, Mumbai

No.1,M.L.Dahanukar Marg, Cumballa Hill, Mumbai-400 026, India

(91-22) 2351-7101(代表)　2351-7120(fax)　2351-7122(領事部専用 fax)

開館時間　　：月～金曜日（祭日は除く）9:00～13:00 / 14:00～17:45

査証窓口時間：月～金曜日（祭日は除く）9:30～13:00

領事窓口時間：月～金曜日（祭日は除く）9:30～13:00 / 14:00～17:00

（開館時間・休館日等、最新の情報は総領事館ホームページにてご確認下さい）

http://www.mumbai.in.emb-japan.go.jp/jp/

ムンバイ日本人会　ホームページ

http://mumbai-japan.in/

桜会発行「ムンバイガイド」は、当ホームページ内、桜会ページでも公開しています。

緊急連絡先

警察　　１００

火事　　１０１

救急車　　１０２

停電　(状況が広範囲な時)　　2206-6611　2206-6661 (BEST)

1800-200-3030(24H) (Reliance)

(市内全域が停電の時)　　2284-3939 カスタマーサービス (BEST)

電話故障　　エリアコード(市外局番に続く４桁)＋2198

時報　　１７４

＊日本へのダイヤル直通　　0081＋市外局番（頭の０をとる）＋相手の番号

例：東京へかける場合　0081＋3＋相手の番号

番号案内　　Just Dial　www.jdyellowpages.com/　(SMS による案内もあり)

インド主要都市市外局番　(エリアコード)

New Delhi	011	Mumbai (Bombay)	022	Kolkata (Calcutta)	033
Chennai (Madras)	044	Bangalore	080		

生活

ムンバイで生活される方へ

ムンバイは年々、輸入品や生活物資が増え、生活も改善しつつあります。このような状況をふまえて、参考となる情報をまとめました。

表形式でまとめたものについては、記号は下記の通り表示。

◎……インド製で十分。

○……現地で入手可。

△……現地で入手可能だが、日本から持参する事を薦める。

×……入手不可。

１　服装

1 年中、夏服で過ごす事になるが、ホテルやエアコンが強く効く場所では、羽織るもの（上着、カーディガンなど）があると便利。一時的に、日本の初秋や初春のような時もあり、薄手の長袖があると便利。インド北部のデリーなどは冬場、５℃位まで気温が下がるので、出張や、旅行の予定がある方は、セーターや、コートも必要。

パーティー用ドレスは、日本人会のパーティーでは少しよそ行き程度のワンピースやスーツで十分。インド服(サリー)やパンジャビを着る人もいる。インド人の結婚式などには、現地のパンジャビドレスや、和服も喜ばれる。（通常、和服はほとんど必要ない。）子供の行事では、学校により浴衣の用意があるといい。

普段着は、大人も子供も現地調達可能だが、まだまだ、日本人の好みのものは少ない。テーラーを利用して、安く仕立てる事も可能。スタイルブックやファッション誌などがあると便利。

肌着、靴下は日本製のものの持参を薦める。ストッキングは入手困難。

背広、スーツ、ワイシャツはインドにてオーダーメイドが可能。

ドライクリーニングが可能だが、デリケートな服や、和服は難しい。

２　寝具

冬場は、薄手の夏がけ蒲団があると重宝するが、雨季の時期の保管に困る事がある。大型の衣装ケースがあると便利。ブランケットは、木綿製やシルクのキルトが手に入る。肌触りもよい。

品目	入手	備考
シーツ・枕カバー	◎	
枕	◎	
毛布	○	
タオルケット	×	
蒲団(キルトケット)	○	
ベッドカバー	◎	
ベッドパッド	×	あらかじめベットサイズを確認後、購入が好ましい
ラグ・敷物・じゅうたん	◎	
クッションカバー	◎	

３　家具

基本的なものは、現地調達が可能。オーダー、レンタルが出来る。家具付きの家もある。

あると便利なもの…小型の整理ダンス、プラスティック製の衣装箱、カラーボックス、スリッパ立てなど。

４　趣味・娯楽用品

品目	入手	備考
ゴルフセット	△	値段が高く、レディースは入手不可。
テニスセット	○	ラケットに好みがあれば持参したほうがいい。ガットの張り替え可。
バトミントンセット	○	〃
野球セット	×	
スポーツウエア	○	長袖ウェアーは入手困難。その他は入手可。
スポーツシューズ	○	ナイキ、リーボック、アディダスなど。
麻雀・カラオケ	×	
花器・花バサミ・剣山	×	
お茶の道具	×	
刺繍・編物・手芸	○	インド刺繍や、インドの手芸は現地調達。刺繍糸は安価。毛糸(ウール、アクリルなど)はわずかに有り。
テレビゲーム	○	CD－ROM は、入手可能（英語版）、入手可能だが規格外
楽器	○	ピアノは高価。(レンタルあり。)Frutados 等に高価だが、各種楽器あり。電子ピアノ、楽譜あり。ギターは安価なものあり。
日本語の書籍、新聞	×	現地に販売店なし。インターネットなどにて取り寄せのみ。

５　家電製品

日本製電化製品は、変圧器を使えば使用できる（ただし大型機器は要注意)。しかし、ほとんど現地調達可能で、年々品質も良くなってはいる。故障した時も修理しやすい。

電圧は 230V 位(240V も使用可)。コンセントは、丸の 3 つ口、あるいは 2 つ口だが、アダプターは現地で入手できる。延長コードがあると変圧器の数が少なくてすむ。

品目	入手	備考
テレビ	◎	インドは Pal システムなので、日本製では現地のテレビは映らない。現地ケーブルのテレビでは CNN、BBC が見られる。新しく買うならマルチシステムが良い。日本からのビデオを見るだけなら日本製でも良い。Slingbox などを使用して日本のテレビを見ている人もいる。
オーディオセット	○	
DVD 再生機	◎	現地製のほうが安い。マルチ対応なら日本製 DVD も見られる。
洗濯機	◎	洗濯乾燥機もあり
衣類乾燥機	○	モンスーン時期などに便利。
掃除機	○	吸引力には欠ける。紙パックは入手困難。
エアコン	◎	通常、備え付け。
炊飯器	△	日本製を薦める。
電子レンジ	◎	
冷蔵庫	◎	
冷凍庫	○	買い出しに備え、大型冷凍庫があると便利。
除湿機・空気清浄器	○	日本製のほうが高性能。除湿機はモンスーン前半に少し出回る。
変圧器	○	精密機器には、日本製変圧器のほうが高性能。
ホットプレート	△	
電気ケトル・ハンドミキサー・ジューサー・ミキサー・トースター・オーブントースター	◎	現地で安く手に入る。
フードプロセッサー	◎	日本よりも高性能のスパイス挽き機能付き有り。
パン焼き器	×	自家製パンが作れると便利。
コーヒーメーカー	◎	金属製フィルターが付属。ペーパーフィルターの入手は困難。
アイロン	◎	使用人の使い方が激しいので現地製の方が良い。
電話・ファクシミリ	◎	ロール式感熱紙（A4, B4）は入手可。そのほかの感熱紙は、サイズの規格が違うので日本から持参のこと。
パソコン・プリンター	○	Apple, Sony, HP は修理に出しやすい。 日本語フォントはない。CD-R, DVD-R, USB メモリなどは入手できる。 インクカートリッジは機種によって入手困難なものもある。
食器洗い乾燥機	○	卓上タイプのものはない。
布団乾燥機	×	小さい子供のいる場合はあると便利。
スタビライザー(整流器)	△	電流が一定していないので、電器製品の故障予防に、あるとよい。

6　台所用品

台所用品は日本料理特有の調理器具以外はほとんど現地にて入手可能。日本料理で使う、まきす、すり鉢、土鍋、すき焼き鍋、しゃもじ、あく取りは持参したほうが良い。大皿などがあると便利。

品目	入手	備考
鍋	◎	鍋は安価で入手可、蒸し器も有り。
フライパン	◎	テフロン加工有り。
圧力鍋	◎	安価で高品質。
中華鍋	◎	鉄、テフロン有り。
卓上コンロ	○	ガス式だとガスボンベの補充がきかない。
密閉容器（タッパーウエア）	○	
やかん	×	電気ケトルを使う人が多い。
包丁	○	使用人用と分けて使うと便利。インド製は切りづらい
ナイフ・フォーク・スプーン	○	品質は悪いが安価に手に入る。銀製の物もあるが高価。
ステンレスのざる・ボール・バット	◎	茶こし、プラスティックの水切りカゴ、食器立ても有り。
まな板	◎	プラスティック製の白いまな板有り。
水筒	○	プラスティック、ステンレス製有り。日本製は高価。 子供用プラスティックの物は水漏れしやすい。
三角コーナー	×	
はかり	○	
ポット	○	象印、タイガーがある。電気ポットもあり。
パーティー用紙皿など	◎	使い捨てのもの有り。紙ナプキン有り。
醤油さし	○	
計量カップ	○	
ガスライター	○	チャッカマン有り。
弁当箱	○	日本製のほうがデザイン、品質よし。
ケーキ用型	○	レースペーパーも有り。
浄水機	○	電気式のインド製が有り。
コースター・トレイ	◎	
グラス類	◎	
食器類	○	パイレックス、コレール有り。
楊枝・竹串・ホイル・キッチンペーパー・輪ゴム・缶切り・塩コショウ入れ・油こし・サランラップ	○	やや品質は落ちるが、現地製で十分使える。 食用ラップは高価だが日本製も入手可。
ジッパー付ポリ袋	○	品質はやや落ちる
キッチンソープ	○	薬用石鹸 Dettol の固形、液体石鹸有り。
お弁当用アルミカップ	○	
割り箸	△	

7　食料品

当地で日本食材は多少手に入るが高価。宗教・習慣の理由から、肉・魚は他の諸国に比べ手に入れる手段が限られる。マハラシュトラ州は、牛肉の販売が禁止されている。多くの企業が送付サービス・買い出し休暇等の制度を取り入れている。赴任時は、当面の日本食・調味料・米・冷凍生鮮品を持参したほうが良い。

当地で手に入る食材は、次の通り。

野菜	大体の野菜が買える。 ジャガイモ、人参、タマネギ、ほうれん草、ピーマン、グリーンアスパラガス、白菜、ナス、きゅうり、トマト、カリフラワー、ブロッコリー、もやし、マッシュルーム、チンゲンサイ、サツマイモ、里芋、ねぎ、オクラ、インゲン、キャベツ、グリンピース、さやえんどう、ショウガ、にんにく、大根、蓮根、レモン、ビーツ、ズッキーニ、ゴーヤ、とうもろこし、つるむらさき、ハーブ（ミント、コリアンダー、バジルなど）など。
鶏肉	胸肉、もも肉、手羽先、とりひき肉。
羊肉	
豚・水牛	（かたまり肉、ひき肉） 品質落ちる。
加工品	ハム・ソーセージ、スモークサーモン
魚介類	海老、マナガツオ、ロブスター、蟹、アジ、サワラ、サバ、イカなど。 冷凍では海老、マナガツオ、サバ、サーモン、イカリングなど。
スパイス	各種のスパイス、ハーブ有り。
果物	マンゴ、パパイヤ、パイナップル、スイカ、りんご、キューイフルーツ、イチゴ、ぶどう、オレンジ、スイートライム、バナナ、ザクロ、イチジク、洋梨など。

【その他、現地で調達可能な食材】※使用感は若干日本の物と異なる

食料	商品名	備考
砂糖		グラニュー糖（caster sugar） 粉砂糖（icing sugar） 角砂糖（cube sugar） 黒砂糖（Brown sugar）あり。
塩		食卓塩（table salt） 料理用（cooking salt）
胡椒		black pepper・white pepper
小麦粉	BLUE BIRD	中力粉（MAIDA） 薄力粉は入手不可。強力粉は市販のグルテンパウダーを足して使用。
パン粉		日本のものに比べるとかなり細かい
豆類		
豆腐		ロングライフ豆腐。新鮮な豆腐、揚げ類なども一部スーパーマーケットや配達で入手可
片栗粉		Starch
トマトケチャップ	KISSAN・MAGGIE・HEINZ・Delmonte	
マヨネーズ		味が若干違う。

酢	SARWAR・KALVERT	black vinegar(砂糖ｷﾋﾞ醸造酢) white vinegar(合成酢) 味が若干違う。HEINZ ミツカン社製(高価)
オイスターソース		
醤油		
わさび		
のり		味のり入手不可
バター	AMUL・SAGAR・VIJAYA・BRITANNIA	
チーズ	AMUL・VIJAYA・BRITANNIA	クリームチーズ・ピザ用チーズもあり。
粉ミルク	AMUL SPRAY・NESTLE FAREX	赤ちゃん用（ただし溶けにくい）
コンデンスミルク	MILK MAID	練乳あり
スキムミルク	ANIK SPRAY	
牛乳	NESTLE・AMUL Proud of cows	ロングライフ。新鮮な物もあるが煮沸して一日で使い切る必要あり。Proud of cows の牛乳は配達のみで煮沸必要なし。
ヨーグルト	NESTLE、パーシーデイリーなど	
コーンフレーク	CHAMPION・ KELLOGG'S	
アイスクリーム	31 アイスクリーム、ナチュラル、ハーゲンダッツ	31 アイスクリームは毎月月末 31%off
輸入缶詰		
ジャム	WIT・KISSAN	輸入品も有り。
ソーセージ		
パン		食パンをはじめ各種有り。
パスタ		イタリア製の方がおいしい。
乾麺		
紅茶	Lipton、Twinings	
コーヒー	Nescafe、バリスタ、Starbucks など	フィルターペーパーは手に入らない。
ジュース	トロピカーナ、セレス、ヨーヨー	輸入品も有り。
ソフトドリンク	コカコーラ、ペプシ、ファンタ	
クッキー		
ゼリーの素	Jellys・GELATIN	

【生鮮食品取扱い店（電話注文・配達)】※詳細は「お店編」をご覧下さい。

Mahim 以南地区： Nature's Basket, Café Ridge, Pesca Fresh, Oberoi Hotel …

Bandra-Juhu 地区： Nature's Basket, Sante, Joseph, Jude, Grand Hyatt, JW Marriott …

Powai 地区： Nature's Basket, Haiko, Parshan, Noor Fish Go, Mr.Abdul Lateef …

【国内・国外で日本食・生鮮食品買い出しのできる店】

店名	住所	電話番号	備考
レオパール (第1ターミナル) レオツー (第2ターミナル)	成田空港サービス（株） www5.ocn.ne.jp/~miyage/	日本：0476-32-8653 日本：0476-32-7160 (FAX)	出発の7日前注文。ホームページにて注文リスト作成・印刷後FAXで注文。
㈱JES	〒104-0053 東京都中央区晴海 4－8－1 東洋埠頭2号棟4F	日本：03－3532－5791 03－3532－5790(FAX)	出発の7日前注文。オンライン注文あり。Fax にて注文書取り寄せの後、注文
明治屋シンガポール(SIN-PACK)	177 River Valley Road www.meidi-ya.com.sg	0065-6339-1111 0065-6353-2222 (日本語ﾎｯﾄﾗｲﾝ) 0065-6339-6752 (FAX)	出発の7日(土日祝日含まず)前FAX注文。 ホームページにて注文可。 店頭では当日午前11時(お届け時間による)。
伊勢丹 シンガポール	435 Orchard Road	0065-6733-7777 0065-6734-9438 (FAX)	事前オーダーシステムは無い
伊勢丹 バンコク	4/1-4/2 Rajdamri Road Pathumwan （セントラルワールドプラザ内）	0066-2-255-9898,9899 (TEL) 0066-2-255-9716 (FAX)	出発の10日前までにメール、電話、FAX注文。 支払いは前日又は前々日。 詳しくはHP参照。
フジスーパー バンコク	Sukhumvit Soi33/1（1号店） Soi39（2号店）	0066-2-258-0697~9 0066-2-258-0697(FAX)	梱包可能、ホテル・空港への配達可能。
サイトウフーズ バンコク	Saito Foods Co.LTD,	www.saitofoods.com 0066-2-314-6777,5205	店舗は無く、ホームページにて注文。電話注文も可と思われる
誠屋タイランド バンコク	941, Sukhumvit Rd, Klongton Nua, Wattana (Between Sukhumvit Soi 51 and 53)	0066-2-258-1028	主に冷凍品を取り扱う。ホテルへの配達可能。
弁当屋 ドバイ	DBlock 1F, Al Kawakeb Bldg, SHEIKH ZAYED ROAD （P･OBOX26821） www.bentoya.info	971－4－343-0222 971－4－343-8614(FAX)	出発前7日前までに注文。 ホームページにフォームあり。
大和屋 デリー	B-6/9,Local Commercial Complex, Safdarjung Enclave New Dhelhi	011-5165-0164 (日本語可) 011-5165-0165（FAX）	10：00～18：30 月曜日定休 冷凍品は各自にて梱包。
Tiga India デリー	S-181 Panchshila Park	011-2601-3398	生鮮食材のみ（魚/肉/野菜）日本から直接買い入れをしている。 梱包サービスは行っていない。
AKASAKA チェンナイ	128L.B.Road,Thiruvanmiyur, (Behind jayanthi Theatre) Chennai www.akasakastore.com	044-2442-6172 (TEL3:00pm～10:00pm) 044-2440-2513 (FAX)	魚類・冷凍食品・肉類 Jet Airwaysにて空輸。空港内 Cargo Stationで受け取り。5日前までにｵｰﾀﾞｰｼｰﾄにて FAX・メール注文。 ホームページあり

マレーシアの伊勢丹・ジャスコも買い出し可能だが、担当者によってできないこともあり、事前に各自確認したほうが確実。詳しくはHP参照。

８　日用品

品目	入手	備考
化粧品	○	資生堂があるが、日本の商品とは異なる。ファンデーションも日本人向きは一色のみ。各種海外有名ブランド製品あり。
生理用品	○	インド製ウイスパー有り。
シャンプー・リンス	○	輸入品もある。
整髪料	○	輸入品もある。
歯磨き粉	○	コルゲート、ペプソデントなど。
石鹸	◎	Lux、Dove、Dettol（薬用）が有り。
衣料用洗剤	◎	アリエール、サーフ、タイドなど。
柔軟仕上げ剤	○	Comfort
洗濯ネット	○	購入可だがあまり良くない。
室内用洗濯物干し	◎	
アイロン台	◎	インド製はスタンド式。
衣類用防虫剤	○	インド製は臭いがきつい。
食器用洗剤・クレンザー	○	Prill、Dettol など。
除湿剤	△	高価
殺虫剤	○	バイゴンあり。臭いがきつい。
蚊取り線香・ゴキブリ駆除・蟻駆除・ねずみ駆除	○	インド製もあるが日本製のほうが効きがいい。インド製電気蚊取り器もある。(240V 対応)
虫除けスプレー	○	リキッドタイプ・クリームタイプ有り。Odomos など。
トイレットペーパー	○	１巻き約 100 円と高価。
ティッシュペーパー	○	ポケットタイプ有り。ウエットティシュもあり。価格はトイレットペーパーに同じく高価。
スリッパ	△	ボンベイストアなどに少しあり。室内用、来客用は持参。
便座カバー	×	インド製はO型。
かびキラー	×	メイドを雇うなら日本ほど必要ない。
ゴムひも・ジッパー	△	品質が悪いので持参するほうがいい。（ワイシャツの替えボタンなど。）
レジャーシート	○	
クーラーボックス	○	高価
保冷剤	△	アイスノン、水枕なし。
めがね・コンタクトレンズ	○	ジョンソン＆ジョンソン社製使い捨てコンタクトレンズ有り。めがねは廉価で手に入る。
耳かき･綿棒･コットン･バンドエイド	◎	廉価で手に入るが日本製の方が良。ジョンソン＆ジョンソン社製の品物有り。
傘	○	折りたたみ傘有り
懐中電灯・ローソク	◎	
電池・電球	○	アルカリ電池･ﾎﾞﾀﾝ電池等、さまざまなタイプのものが手に入る。
時計	○	修理、電池交換も可。
ガムテープ・セロハンテープ・糊	○	糊はスティックタイプも有り。布製ガムテープはない。
タオル類	◎	
プラスティック用品	◎	ゴミ箱、洗濯籠、洗濯バサミ、洗濯ロープ、シャワーカーテン有り。
文房具	◎	一般的な文房具、コンパス、定規、鉛筆、ノート、Ａ４のコピー用紙などは廉価。学習ノート・英語ノート等は持参。
衣類の漂白剤	△	インド製は強め。Vanish
キッチンハイター	○	
強力洗剤	×	住まいの洗剤(マジックリン)や、ガスコンロ用の強力洗剤、 カビキラーにあたるものは現地購入が難しい。

９　PC 関連

現地で手に入るが日本語バージョンはない（INR25,000 程度～）。日本語 OS が必要な場合は、日本語版 OS を日本から各自持ってきた方が便利（日本語版 WINDOWS など）。ウイルスによるシステムダウン回避・セキュリティ管理のため、オンラインアップデートのできるウイルス対策ソフトやスパイメール対策ソフトを導入しておくほうがよい。

プリンターなどは、現地でも Canon、HP などが Rs. 4,000 程度で購入可能。また、プリンターのインクは高価だが購入可能。プリンター用紙もインクジェット用の A4 の用紙などもこちらで購入できる。こちらでの接続は、無線 LAN が主流になりつつある。理由もわからず一定期間接続できない事もあり、自宅でも公衆無線 LAN(USB タイプ等)を持っていると安心。

フラットにより接続に関する状況が異なるので、入居前に確認するほうがよい。

10　日本のテレビ放送を見るには

一部のケーブルテレビ会社(DISH TV)では NHK ワールド（ほとんど英語放送）を配信している。フラットでケーブル会社を指定して契約している場合もあるので要確認。

インターネットを介して PC で視聴することも可。

・Sling Box。日本の留守宅・実家等に機器設置の必要あり。

郵便・通信

1　郵便

年々変更されていますので政府ホームページにてご確認の上、以下の各事例(未確認情報もあります)を参考にしてください。ホームページＵＲＬ　　www.indiapost.gov.in

上記 HP 上で料金を調べるには　：　Home → Tool→Postage Calculator → International(or Domestic)

・日本迄でのエアメールは、1 週間から 10 日前後でほぼ間違いなく到着する。高額な切手を貼る場合は、窓口で消印が確実に押されたかを確認すること。
・中央郵便局は、GPO(General Post Office)といい、ここからの投函が一番早く日本へ着く。
・クリスマスカードや、各種グリーティングカードをたくさん発送するときは、窓口でチップを要求される事もある。心づけ程度（Ｒｓ 50 位）を払うと問題なく発送できる。
・郵便局の混雑で切手購入が難しい場合や、グリーティングカード用には、中央郵便局の郵趣窓口(Philately Bureau)で記念切手を購入する方法もある。毎月、凝ったデザインの切手が売り出されているので、利用すると便利。
・EMS での書類や小包発送は１週間以内で到着する。内容物の確認があるため、封をせずに持参し窓口で確認する。(以下中央郵便局の場合)別の場所で荷物を布で包んで縫ってもらう(別料金を支払う)。布の上に宛先、差出人住所氏名を記入する。窓口に戻り送料を支払い受け付けてもらう。

①発送（インド→日本）

Ⅰ．普通(Un-Registered)航空郵便（要確認ホームページ）

日本宛	葉書	Rs. 15（船便は Rs. 6）
	封書 20g まで	Rs. 25（船便は Rs.20）
	封書 100g	Rs. 77
		（書留料金は＋Rs.15～30）

Ⅱ．国際スピード郵便　ＥＭＳ（SPEED POST）（＊DHL,OCS の方が確実に届く）

日本宛書類　　～250g　Rs.472　(商品なら Rs.475)

***全ての価格は VAT 込**

②受け取り（日本→インド）

・郵便事情はかなり改善されたが、家電品、カメラ、化粧品などは輸入関税率が 150～200％(2008 年情報)もするので、発送時に十分注意が必要。食べ物も検疫のために開封されることがある。
・紛失を懸念する場合は、通常小包よりも、SAL＜EMS＜海外宅急便が確実で早く、実費以外の金銭を要求される恐れも少ない。

（ａ）船便

所要日数は約１ヶ月。ムンバイ到着後の保管状況が確実ではないため、物品自体が紛失する、または中身の一部が紛失することも考えられる。その場合、紛失したものが手元に届くのは難しい。

（ｂ）航空便

所要日数は１週間から１０日。

（ｃ）SAL 便

所要日数は２週間から２０日。

（ｄ）国際スピード郵便(EMS)

所要日数は３日から１週間。受取人のサインが必要な為、確実に受け取れる。

海外宅配便

・DHL や OCS での書類や小包発送も、2～6 日くらいで到着する。パスポートの提示が必要で、内容物の確認があるため、封印せずに持参し窓口で確認後封印すること。又会社を通して発送すると値段が安くなる事もある。

【印刷物・小型包装物専門業者】

DHL WORLDWIDE EXPRESS PVT.LTD

（ホームページ: www.dhl.co.in/en/express/shipping/find_dhl_locations.html）

店名	住所	電話番号	備考
EXPRESS CENTER Nariman Point	12A, Gr. Flr, Embassy Center, Opp. Maker Chamber 6, Nxt to Status Rest., Nariman Point	022-2283-7179/89	9:00-21:00（日休）
EXPRESS CENTER Peddar Rd	Shop No. 2, Doctor House, Opp. Jaslok Hospital, Peddar Rd	022- 2351-4616	9:00-21:00 (日)11:00-20:00
EXPRESS CENTER Bandra (w)	Inside HPCL Petrol Pump, Junction of S.V.Rd & Turner Rd, Bandra (w)	022-2640-7870	9:00-21:00 (日)11:00-20:00
Customer Service		30-300-345	24hours 365days 問い合わせ

ＯＣＳ(ホームページ: www.ocs.co.jp)

OCS Airport Office	1&2 , Rokhadia Landmark, Nehru Road, Vile Parle(EAST)	022-2614-9580/88 022-2617-7958 022-2611-2228	9:00-19:00
OCS Downtown Office	215 Maker Chambers No.5,2nd floor, 221 Nariman Point	022-2282-0661 022-2282-4715	10:00-20:00(月～土) (2008 年)

２　通信

①　電話

ＳＴＤ　　インド国内遠距離電話

ＩＳＤ　　インド国外遠距離電話

ＰＣＯ　　ボンベイ市内電話

携帯電話

※州外にいる相手の携帯電話に連絡する際には、番号の頭の０が必要な場合がある。

通信会社

Airtel	www.airtel.in	4008-4001/4020
		121(Airtel 携帯から)
MNTL	www.mtnlmumbai.in	2222-1500/01/02
	www.icontrol.in	
Reliance	www.relianceinfo.com	3263-5050
	www.rcomco.in	3033-3333/6363/7777
Tata Teleservices (TataIndicom, TataPhotonPlus)		
	www.tataindicom.com	18002663030
Vodafone	www.vodafone.in	50555/50800
		98210-99800(24hr MobileAssist)

②　インターネット（一例）

・TATA Indicom/VSNL　ADSL ブロードバンド

TEL　6657-8765

・Airtel　ADSL ブロードバンド

コールセンター　TEL　4008-4001/4020

・MTNL　ADSL ブロードバンド

Mumbai office　TEL　1800228844,2433-1408,2433-1409

・HATHWAY　ケーブルテレビ、ブロードバンド

Mumbai Help Desk TEL 6713-4600

FAX 6713-4737

helpdesk@hathway.net

*モバイル wifi ルーター　Reliance/Airtel/Vodafone などで購入可能

交通

タクシー運賃表・バス路線図は、Central Telegraph Office などで買える。

１　タクシー・リキシャ

①タクシー

大きな荷物を持ち込み、トランクやキャリアに乗せた場合は、追加料金を払う。

通常料金(Regular hours) Rs.22.00(1.5㌔まで)以降～　1㎞毎 Rs.13.96

※ＡＣ付きタクシーは料金が異なる。

深夜料金(Midnight hours) 24:00～05:00 25%増し。

②リキシャ

通常料金(Regular hours) Rs.18.00(1.5㌔まで)以降～　1㎞毎 Rs.11.33

深夜料金(Midnight hours) 24:00～05:00 25%増し。

２　バス

行き先表示は、向かって右の乗車口の上に英語で書いてある。行き先表示の番号を覚えると便利。

スリに注意すること。但し日本人はあまり利用していない。

料金は 2015/09 現在

住居事情と家探し

ムンバイは、家賃が高いといわれている都市のひとつである。家賃の高騰も伴い、家探しは困難を極めている。契約後も、ペンキ塗り、補修工事、設備の設置、電気、水道などに、思いのほか日数を要することもある(特に新築物件)。また不具合がある場合、解決するまでに 1 年前後を要するものもあるので注意が必要。新居の入居予定日との間に余裕を見ておくことを薦める。家主に補修を依頼した場合でも、入居前に自分で何度も足を運び、約束通りに工事が行われたかどうか、各設備は正常に作動するかどうか自分の目で確かめる必要がある。

契約書では、入居後の補修についても、家主負担か自己負担かを細かく明記する。同じ物件でも、数社の不動産業者に依頼したほうが良い。大家の人柄や相性も大事。

邦人の居住地区は大きく３つに分けられる。

それぞれ生活環境が違うのでその特徴をふまえて自分の生活スタイルに合う地区を選ぶと良い。

南地区（Colaba,Mahalaxmi,Lower parel,Dadar, Parel など）

昔からあるムンバイの中心地。

古い町の中に設備の整った高層フラットがたっている。

リキシャは入れない。

中地区（Bandra,Santacruz,Juhu,Andheri など）

外国人が多く住むので、輸入食品を扱う店も多い。

フラットは低層のものがほとんど。

レストラン、カフェも多い。

北地区（Powai など）

新しく開発された住宅地。

高層フラットが立ち並び、部屋も広いところが多い。

Hiranandani Garden 内 Haiko Super Market は、だいたいの物が揃う。

１　住居地区の選定

安全	ムンバイはフラットごとに警備がされているので、ソサエティのセキュリティチェックの状態確認は重要。
衛生	近くにゴミの集積所、スラムがないか。シロアリ、ゴキブリ、ネズミなどに注意。近くに河川（用水路）のない事。(蚊の発生、異臭を防ぐため。)
環境	隣が工事中でないか、フラットの外壁リノベーションの時期でないか。道路、交差点の近くは、騒音排ガス注意。地域の集会所(寺院・病院など)の近くは避けたほうが良い。
アクセス	通勤の為の道路交通事情、スクールバスルート、スクールバスの停車場の安全確保が出来るかどうか。日本人学校に通うお子さんをお持ちの場合はスクールバスのルートを事前に確認した方が良い。
インフラ	フラット、エリアによって、停電、断水の状況が大きく異なる。インドの他地域に比べるとムンバイは比較的停電が少ない。

２　物件選びのポイント

不動産屋	複数の不動産屋と接触し、多くの物件を見る。 10～50 物件くらい見る事もある。
フラット	防犯上 3 階以上で、はしご車の届く範囲とされているが、困難を極める。最上階は照り返しが強いのと雨漏りが無いのをチェックする。
部屋	ストレージと洗濯干し場として 1 部屋あると便利。
予算	家賃は交渉の余地が大いにある。
先住者の確認	外国人が住んでいた家は比較的問題が少ない。前居住者の電話、電気代の未払いがないか、要チェック。
電気の容量	最低２０KW は欲しい。
大型コンセント	AC・冷凍庫などの大型電気製品のコンセントがあるか。
ギザ(給湯器)の容量	容量が大きい方が望ましい。
ｻｰﾊﾞﾝﾄｸｵｰﾀｰの有無	使用人雇用のためにある方が良い。 (通いでも着替えやトイレ使用にあると便利)
車庫の有無	家族車用に、二台分あると良い。
雨漏り･ﾄﾞｱ･窓･換気扇	雨漏りや、ドア・窓の開閉具合、台所の換気扇の有無。

３　入居前の準備

床磨き・天井・壁のペンキ塗り	入居時、破損の状態個所を写真にとっておくとトラブルが少ない。
ドア・戸棚・窓などの開閉状態	補修の確認、要交渉。
雨漏りの補修	要交渉。
入り口扉の鍵の交換	同時に使用人の扉も交換のこと。オートロックが望ましい。
通電・漏電チェック	コンセントに電気がきていないことや、配水管近くの配線は漏電していることもあるので要注意。
備え付け機器・備品の作動と所有者確認	天井ファン、照明器具、水道口、カーテン、浄水器、ガスコンロが、オーナー所有か、不動産屋所有かでその後補修負担者が違うので、注意。新規に設置の場合は、自分の好みのものか確認が必要。特にガスコンロ、照明など。
害虫駆除	シロアリ、ネズミ、ゴキブリ対策。
ガスボンベの手配	手続きに時間がかかる。　※１
電話設置	手続きに時間がかかる。　※２
エアコンの設置	殆どが備え付け。室外機の状態も確認が必要。
電気メーターの確認	家主に確認。

カーテン・家具の張り替え	オーナー負担の場合は、好みや色の希望をしっかり伝えて、立ち会って選ぶと良い。遮光性のあるカーテンや、レースカーテンとの二重仕立てなど希望をはっきり伝えること。後になってからはなかなか替えてもらえない。
インターネット	契約を済ませる。

※1　ガス　　プロパンのシリンダー(ガスボンベ)の権利は取得しにくいので、前任者からの引継ぎ、後任者への引渡しを確実に。又新規の場合は不動産仲介業者に確認のこと。
また、交換に時間がかかるのでストックを１つ用意した方がよい。（数日かかる。）
都市ガスのところもある。

※2　電話　　電話の権利は、必ず前任者から引継ぎ、後任者へ引き渡す。

※3　エアコン・浄水器　　点検の契約についてはオーナーや不動産屋と確認のこと。

使用人雇用の手引き

日本人の一般家庭で使う使用人は、コック、メイド、スイーパー、ドライバーなどで、必要に応じて雇っている。以下にその使い方を記すが、判断に迷った場合は会員同士の助言を参考にすると良い。

住み込みと通い（パートタイム）の雇用形態があるが、最近では雇用関係の煩わしさを避けるため、１人のメイドに料理、掃除を兼任させている家庭が増えている。スイーパーはほとんど通いで、数件掛け持ちのパート雇いが多い。

これとは別に、住んでいる各フラットには夜警をかねたウォッチマンやリフトマン（エレベーターのオペレーター）がいて、直接雇いではないが、日常生活の助けを借りる事になる。

また、これらの使用人にディワリの時期にチップを渡す習慣がある（フラットごとに相場がある。）が、フラットによっては必要なしとしている所もあるので大家や他の居住者に相談するとよい。

１　使用人を新しく雇う場合

前任者からの引継ぎ、知り合いからの紹介などで、面談で決めることが一般的である。

試用期間を１ヶ月程度設ける場合があり、その間に使用人の能力や人柄を確かめ雇用を決める。その際、待遇は他の日本人家庭に相談して決めるほうが望ましい。

本採用の月給、その他の条件は、極力低めに押さえたほうが無難である。使用人を新しく雇う場合は、以前働いていた雇い主から話を聞き、推薦状の確認をする。なお、トラブルを避けるために、契約書や健康診断を受けさせるほうが更に望ましい。

２　使用人を前任者から引き継ぐ場合

前任者が後任者に使用人を引き継ぐ場合、前任者は帰国時にその月の給与と月給１ヶ月分の退職金を払う。この時点で前任者との雇用関係は終了する。

後任者は試用期間を定め、新たな雇用条件（月給、退職金、有給休暇等の目安は次ページ参照）を設定し、その後本採用となる。この点を使用人に明確にしておくほうが良い。

３　使用人を雇う上での心構え

考え方、宗教、習慣、教育レベルの違いなどをよく考慮する。読み書きが出来ない者もいて、言葉の思い違いや、わかっていると思っている事が実は理解できていなかったりするが、叱るよりもじっくり教え込んでいくほうが、後々良い関係が保てる。

言うべき事ははっきり言って、こちらの方針に従うように促していくのも、後々のストレスにならない。インド人は大変誇り高い民族なので、失敗しても、決して人前で叱ったり、大声で叱責したりしないようにする。なにかの不都合で解雇する時も、恨みをかわないようにする事が大切。

使用人を使いなれない日本人にとっては、時には大変煩わしく使用人との関係がストレスになる事もある。親しくなっても、雇用者と使用人の関係をしっかり把握し、なれなれしい態度や、逆にさげすむ態度を取らないように心がける事が大事。

また、貴重品の管理については、特に注意を怠らないようにし、思い違いや紛失などで雇用関係がそこなわれないように、各自が十分貴重品の管理には気をつけること。問題が起きるのは２人以上の使用人業者（例えばメイドと修理工）が我々の目の届かない部屋に同室する場合が多い（責任の所在がはっきりしないため)。

原則として、家族、友人等を自室（サーバントクォーター）に入れさせない。固定電話を使っての私用電話は禁止する。

他の日本人家庭から、雇用中の使用人を引き抜くことがないように注意する。

４　月給・諸手当・ボーナス・退職金などについて

(2015 年 6 月現在)

① 基本給（あくまでも一例）

いずれも試用期間を設ける場合がある。（１ヶ月程度）

（a）メイド・スイーパー（一例)

ステイ(住み込み)			Rs13,000～20,000
通い	週 3 日	2～3 時間/日	Rs.4,000～6,000
	週 5 日	2～3 時間/日	Rs.6,000～8,000
	週 5 日	6 時間/日	Rs.8,000～11,000
	週 6 日	6 時間/日	Rs.10,000～13,000

雇う側の家族構成、フラットの広さ、作業の種類(スイーパーの仕事のみ・日本食が作れる…)、英会話能力などにより異なる為、上記金額はあくまで一例。

（通いの場合は交通費について確認すること）

仕事の内容・・・　料理、ダスティング、子供の世話・送迎、洗濯、アイロンかけ、ベッドメイキング、電話の対応、来客の接待、買い物(レシートを持って帰らせるように)など。

※「スイーパー」の仕事内容：床掃除、ゴミの始末、トイレ・浴室の掃除など。

②ボーナス

1 年の就労に対して、月給 1 ヶ月分支払うのが標準。

1 年に 1 回（ディワリ、クリスマスなど)、1 ヶ月分支給か、半分ずつ 2 回支給。

③退職金

本採用後、使用人自ら辞職を願い出た場合は、その月の日数分だけ支払うだけで良い。

雇用者が一方的に解雇する場合は、働いた日数分の給料＋月給１ヶ月分の退職金を支払う場合が多い。

試用期間中に使用人を辞めさせる場合は、働いた日数分の給料だけ払えば良い。

④昇給

1 年ごとに昇給する家庭もある。

⑤勤務時間・休日

勤務時間は、雇用者の生活状況によって各家庭で異なる。

住み込みの場合は、昼休みは平均２時間程度であるが、来客や子供の世話などで一概には言えない。

休みは、日曜日の週１回が多い。

年に一回２週間程度の休暇を願い出ることが多いので、契約時に有給・無給等を決めておくことが望ましい。一般的には試用期間後の 5 月、ディワリ、クリスマスなど。

⑥医療費（「医療・衛生」の「使用人」ページ参照のこと）

家庭内の使用人から、病気が移る可能性があるので、使用人の健康診断は受けさせたほうが良い。医療・衛生欄記載の総合病院へ。中には専門の「Pre－Employment Medical Check-up」コースを備える病院もある。使用人の衛生状態に対しても、十分注意する必要がある。検査結果を医師から、直接雇用者に渡す事を条件に検査してもらう。この場合の医療費は雇用者負担になる。

使用人の病気、怪我の治療費を、支給している家庭もある。使用人に手持ちの薬を支給するときは思わぬ事故にもつながるので、注意が必要。

使用人にいいかげんな治療をする医師もいるので、病気が長引く場合は、雇用者払いで、きちんとした病院へ連れて行くと一度で治ることもある。

メイドの妊娠などは、解雇の理由になる。

（これらの条件は雇用主によって違うので上記の内容が全てではない。）

医療・衛生

１　一般的注意

① 水

ムンバイを含めインドでは、水道管の破損から土壌中の細菌などが水道水に混入することがあるため、水道水をそのまま飲用に供することはできません。特にモンスーン期には大量の雨水が地上の様々なものと一緒に水道水中に混入することがあります。

また水道局の給水時間が 1 日数時間しかないため、給水時間に水をタンク等に蓄え、それを用いるのが一般的です。タンクは容易に汚染されます。

これらのことから、キッチンなどには浄水器を設置することをお勧めします。浄水器は定期的なフィルター交換あるいは洗浄が必要ですので、設置の際には必ず確認してください。

浄水器の性能によってはそのまま飲用できるものもあると思います。管理がきちんとできていればおおむね問題ないと思われますが､心配な場合は 10 分以上煮沸してから飲用に供するようにして下さい。

ボトルの水は大手メーカーのものであればおおむね問題ないと思います。レストランなどではボトルの水を飲むようにしてください。その際にはボトルが開封済みではないことを確認するようにしてください。

大きなボトルをディスペンサーにセットして使っている方もいらっしゃると思います。ディスペンサーは汚染されやすいので注意が必要です。取扱説明書に書かれているように、定期的に洗浄、消毒してください。

② 食品

ムンバイは暑い上に湿度が高く、食品が早く傷みやすいので注意が必要です。冷蔵庫に保管しているからといって安心はできません。長期間経過したものは廃棄するよう心がけましょう。

特にレストランなどでは生野菜､カットフルーツ､フレッシュフルーツジュースに注意してください。野菜を洗う水は普通の水道水かも知れません。フルーツを切るまな板で、直前に肉を切っているかも知れません。インド人は排泄のあと水と手で処理することが一般的ですが、その手を十分洗わずに調理しているかも知れません。

生卵はサルモネラ菌等に汚染されている可能性があるため、必ず十分火を通してから食べるようにしてください。卵は表面のみならず内部まで細菌に汚染されていることがあります。米国食品医薬品局では、卵の取り扱いについて次のように注意しています。

１．冷所に保管されている卵を購入する（インドでは不可能）

２．購入した卵の殻が割れていないことを確認する

３．購入した卵は冷蔵庫に保管する

４．卵は黄身が固まるまで（半熟はだめ）調理する

③　衛生動物（蚊など）

人の健康に影響を与えるような生物のことを「衛生動物」と呼びます。インドでは蚊、ハエ、ゴキブリ、ネズミなどがこれに相当します。

少し前まではムンバイは蚊の少ない町として知られていました。しかし最近はそうでもないようです。蚊はデング熱の原因であるデングウイルス、マラリアの原因であるマラリア原虫、チクングニヤ熱の原因であるチクングニヤウイルスなどを運びます。

蚊対策としては

１．蚊の繁殖環境を作らない（水たまり、空き缶、古タイヤ、植木鉢の水受けなど）

２．蚊が室内に進入しないようにする（網戸）

３．蚊に刺されない（長袖、長ズボンの着用、蚊取り線香などの使用、虫除け剤の使用）

が挙げられます。

④　犬など

インドは世界一狂犬病の犠牲者の多い国です。狂犬病は狂犬病を発病したほ乳類との接触で感染します（発病直前でも感染の可能性があるともいわれています）。

インドでは狂犬病の原因動物として圧倒的に多いのが犬です。そのほかネコ、サル、ウシなどからの感染も報告されています。

狂犬病の原因である狂犬病ウイルスは、狂犬病を発病したほ乳類の唾液中に存在します。このためウイルスへの暴露の可能性がある接触として「咬まれる」「（傷のある皮膚、粘膜を）なめられる」「引っかかれる」が挙げられています。もしこのような接触があった場合は、直ちに受傷部位を石けんと流水で洗い、消毒した後に病院に行くようにしてください。過去にワクチンを接種していても追加ワクチンが必要になりますので、必ず病院へ行ってください。

ムンバイにはそこかしこに犬やネコがいます。特にお子さんをお持ちの方は、お子さんが犬やネコに近づかないよう十分注意してください。

⑤　手洗い

感染症対策の基本は手洗いです。石けんと流水でまんべんなく手を洗ってください。この際石けんは十分泡立てるようにしてください。特に外出から戻ったとき、食事の前、排泄後には十分な手洗いをするよう心がけてください。

家庭で使用人、特に料理人を雇っている場合、手洗いやまな板の使い方を十分教育してください。

⑥　熱中症対策

ムンバイは暑い上に湿度が高く、熱中症の起こりやすいところです。日頃から十分水分を取る、外出、運動の際には帽子をかぶる、風通しのよい服装、スポーツドリンクでの水分補給などを心がけてください。大量に汗をかいたときは塩分の補給も重要です。

⑥　下痢の水分補給

下痢の場合は脱水にならないようにすることが最も重要です。下痢で失われた水分は薬局で経口補液剤(ORS: Oral Rehydration Solution)を購入して清潔な水に溶かすか、電解水（Ready-to-drink ORS ex.Elextral Apple Flavour）を飲んでください。

ORS がない場合は次の物で代用できます。

水１ℓに塩 3g(小さじ 1/2 強)、砂糖 40g(大さじ４と 1/2)を溶かしたもの

これにグレープフルーツやオレンジの果汁を加えるとなおよいとされています。スポーツドリンクはこれよりも塩分濃度が高いので、下痢の水分補給には適当ではありません。スポーツドリンクしかない場合は 2～3 倍に薄めて用いてください。

⑦　大雨注意

インドのネズミはしばしばレプトスピラという細菌感染を受けており、この菌を尿中に排泄しています。インドにはどこにでもネズミがいますので、レプトスピラ菌もどこにでもいる可能性があります。

モンスーン期のムンバイは大雨が降るとすぐに小洪水となり、ぬれずに歩くことは困難です。しかしこの道にたまった水にはレプトスピラ菌がいる可能性があります。この菌は皮膚の傷や粘膜などから感染します。水のたまった道を歩かないように注意してください。

また濡れた芝生などもその危険性がありますので注意が必要です。

⑧　使用人

多くのご家庭でメイドやコック、運転手を雇っていることと思います。彼らが健康で働いてくれることは、皆さんにとっても彼ら自身にとっても大切なことです。採用前には健康診断を受けさせ。採用後も 1 年に 1 回定期健康診断を行ってください。

次に健康診断の検査項目の例を挙げますが、病院によっては使用人のための健康診断のコースがあるところもあります。

（１）問診・診察（Interview and Physical Exam）　（２）検尿（Urine routine）　（３）血球算定（CBC）（４）胸部レントゲン（Chest X-ray）（５）肝機能検査（LFT）（６）便寄生虫検査（Stool Routine）（７）便培養検査(Stool Culture)（８）B 型肝炎(HBs Antigen)（９）C 型肝炎(HCV Antibody)（10）HIV（HIV Antibody）

これらの項目のうち、掃除・洗濯のメイドと運転手は（１）～（５）、コックは（１）～（７）、ベビーシッターは（1）～（10）まで行うとよいでしょう。運転手は視力検査を追加してもよいと思います。また、40 歳以上であれば血糖検査（Blood Sugar）や脂質検査（Lipid Profile）を追加してもよいと思います。

＜参考＞上記項目のうち、（２）は糖尿病（感度は悪い）、（３）は主に貧血、（４）は主に結核、（７）は食中毒菌の検査です。（５）で異常があれば（８）、（９）を追加することを考慮してください。B 型肝炎や C 型肝炎、HIV は、先進国で保母さんから園児に感染したケースが報告されています。

２　病院・医師（医院）について

①　インドの病院総論

インドの病院は先進国を含む海外からも患者が来るなど、医療設備は整い医療技術レベルも悪くはありません。ただしそれは都市部にある一部の病院に限られています。

一部の医師は先進国でのトレーニング経験がありレベルが高いのですが、日本と比較すると、首をかしげるような治療をする医師もいます。インドの病院で治療を受ける場合には、診断名、診断の根拠（○○という検査で△△だったので、□□と診断した）、治療方針、薬品名などを紙に書いてもらい、インターネットなどで確認することをお勧めします。

看護師やコメディカル、医療事務のレベルは、日本と比べるとがっかりすることもあります。ナース・コールを鳴らしてもなかなか看護師が来ない、検査技師が無愛想、退院手続きに時間がかかるとかいったことはインドではよく見受けられます。

②　インドの病院システムの特徴

インドの病院では、外来診療記録（Medical Record）が病院保管ではなく、患者本人が保管します。この診療記録には、問診内容、診断名、検査、処方箋などが書かれています。そのため検査をうけた後は検査結果を受け取りにいき、次回診察時に持参し医師に診てもらうようになります。

インドの民間病院の受診手順は概ね以下の通りです。

（１）初診手続

（２）各診療科の手続き　診察料の支払い

（３）診察。必要時、診察記録に支持された各検査へ。当日検査なら検査料の支払いをし、検査を受ける。後日なら検査予約をし、事前説明を受ける。検査結果がいつ出るかの確認をすること。

（４）処方箋があれば、それを提示し、薬局(院内・院外どちらでも可)で薬の受け取り

（５）後日、検査結果の受け取り(検査の領収書を提示するとスムーズに受け取れます)

（６）再診

※小さな診療所などで検査指示が出たら、設備のある病院や検査センターに赴き、指示書を提示して検査をうけます。処方箋も近所の薬局に持参して、薬を購入してください。

3　薬・薬局について

① インドの薬

・「インドの薬は強い」といわれる方がありますが、本当でしょうか？　インドの薬と日本の薬を比較してみると、1 錠（またはカプセル）あたりの有効成分の量が日本より多いことがあります。このため確かに「効き目が強い」と感じることがあると思います。それに伴い、副作用も強いことがあるので、注意が必要です。

・一部の抗生物質は、日本の 2 倍くらいの量が含まれていることがあります。しかし国際的にみると日本の投与量が少なすぎる場合もあります。最近では日本でも症状によって多くの量の抗生物質を投与する傾向にあり、インドの投与量と変わらない場合もあります。

・解熱消炎鎮痛剤も日本の薬より有効成分の含有量が多い傾向があります。最もよく使われるのが、国際一般名パラセタモール（Paracetamol、日本ではアセトアミノフェン）の投与量も日本よりやや多めの投与量ですが、大きな差ではありません。

・そのほかのものは、日本の 1.5～2 倍くらいの量ですので、内服時には注意が必要です。
慢性疾患で治療を受けている方がインドに来られる場合には、日本の主治医に依頼して紹介状に薬品名と投与量を記載してもらいましょう。

・インドではジェネリック薬品が多く販売されています。安価ではありますが、流通している薬の１０～２０％は偽物ともいわれていますので、薬品購入に際しては信頼できる薬局で購入するようにしてください。

４ インドにおける小児の予防接種

①　小児の予防接種

小児の定期接種ワクチンプログラムは国により様々異なります。インドに長期滞在する場合は、当地の法律とスケジュールに則ってワクチン接種することをお薦めします。いずれ日本に帰国する場合は、インドと日本の標準予防接種の差を明確にするために英文併記の母子手帳を入手しておくと良いでしょう。当地で予防接種を受ける際に医師に記載を求めましょう。

※2014 年 3 月にＷＨＯはインドポリオ清浄国に認定しました。このような背景から、インド国内でポリオに感染するリスクはないと考えてよく、インド赴任に際してポリオの予防接種を追加する必要はないと考えられます。ただし、インド赴任者でパキスタンの都市へ 4 週間以上の出張等が想定される場合には、パキスタン出国の際に 1 年以内のポリオワクチンの接種証明の提示を求められる可能性がありますので、最新の情報を入手してください。

※在インド日本大使館ホームページ「インド赴任・旅行前」に受けておきたい予防接種」平成 26 年 6 月 10 日現在 http://www.in.emb-japan.go.jp/Japanese/Medical_New/vaccines2.html より抜粋

（参考）　日英併記の母子手帳の入手先

株式会社　母子保健事業団

ホームページ（http://www.mcfh.co.jp/）

〒113-0034　東京都文京区湯島 1-6-8

電話　+81-3-4334-1188　　FAX　+81-3-4334-1181

ネットでも購入できますが、日本国内発送のみとなっております。

★予防接種の注意事項

- 注射器と針はディスポーザブルの新しいものであることを確認しましょう。西欧製のワクチンは予めワクチンが入った注射器と針が一体のものがあります。
- 使用期限を確認しましょう。
- 開封を確認しましょう。
- 複数のワクチンの同時接種が行われていますが、接種部位は変えることが勧められています。
- 接種前にそれぞれのワクチンの副反応について医師に確認しましょう。発熱、注射部位の発赤、硬結（ぐりぐり）などが良くある反応です。場合によっては、接種後に消炎鎮痛剤を処方されることもあります。
- ＢＣＧの場合、接種部位が化膿したようになり、小さな傷になることもあります。

(参考)インド小児科学会推奨予防接種予定表 2013　（次ページ）

〈ポリオについて〉

不活化ワクチンを推奨している。

ポリオ生ワクチンは家庭訪問にて投与（無料）

*日本では２０１２年８月よりポリオ不活化ワクチン(注射)に移行。

〈重症疾患を伴う児には、以下の予防接種も推奨する〉

・インフルエンザワクチン

・髄膜炎ワクチン

・日本脳炎ワクチン

・コレラワクチン

・狂犬病ワクチン

・黄熱病ワクチン

・肺炎球菌多糖ワクチン

表はあくまでもインドでの目安です。かかりつけの医師とよく相談の上、接種をしてください。

年齢	ワクチンの種類　回数
出生時	BCG HepB（B型肝炎） ①
生後6週	DTP（ジフテリア・破傷風菌・百日咳） ① IPV(不活化ポリオ） ① HepB(B型肝炎） ① Hib(インフルルンザ菌b型） ① Rotavirus(ロタウィルス） ① PCV(肺炎球菌） ①
生後10週	DTP ② IPV ② Hib ② Rotavirus ② PCV ②
生後14週	DTP ③ IPV ③ Hib ③ Rotavirus ③ PCV ③
6か月	OPV（経口ポリオ　生ワクチン） ① HepB ③
9か月	OPV(経口ポリオ） ② Misease(麻疹）
12か月	HepA(A型肝炎） ①
15カ月	MMR ①（麻疹・おたふく・風疹　三混ワクチン） Varicella ① PCV booster（追加）
16-18か月	DTP booster（追加） IPV booster（追加） Hib booster（追加）
18か月	HepA(A型肝炎） ②
2歳	Typhoid（腸チフス）
4－6歳	DTP　booster（追加）② OPV　③ MMR ② Varicella ②（水痘） Typhoid ②
10－12歳	Tdap（三種混合ワクチン　児童～成人用） HPV(子宮頸がん)*女児のみ

IAP India association of Pediatric(インド小児科学会)

(http://www.iapindia.org/IMM%20Schedule.pdf) より

② **成人の任意予防接種**　在インド日本国大使館ホームページより抜粋（平成 26 年 6 月 10 日更新）

インド赴任やインド旅行の前には、以下の各予防接種をご検討ください。予防接種は渡航前に規定回数の接種を完了しておくことが望ましいですが、完了せずにインドに渡航する場合でも、一時帰国した際、もしくはインドの信頼できる医療機関で忘れないように残りの予防接種を受けてください。

インドでは、日本脳炎ワクチンの接種は受けられませんが、他のワクチンについては、国際的に信頼されているブランドのワクチンが多く流通しており接種を受けられます。

	A型肝炎	B型肝炎	破傷風	日本脳炎	腸チフス	狂犬病	ポリオ※
インド赴任者	◎	○	○	○	◎	○	×
インド旅行者	◎	△	△	△	◎	△	×
（注意）推奨される予防接種については、専門家によって意見が異なる場合があります。							

◎：インド赴任の際に、是非接種を受けていただきたいもの

○：インド赴任の際に、接種が望ましいもの

△：目的地や旅行の形態に合わせて検討すべきもの

×：不要なもの

【ポリオ】

※　2011 年以降、インドでは野生型ポリオによる新規感染者がなく、2014 年 3 月に WHO はインドをポリオ清浄国に認定。よって、インド国内でポリオに感染するリスクはないと考えてよく、インド赴任に際してポリオの予防接種の追加は不要と考えられます。ただし、以下の場合に接種証明が求められることがあります。インド赴任者でパキスタンの都市への 4 週間以上の出張等が想定される場合には、パキスタン出国の際に 1 年以内のポリオワクチンの接種証明の提示を求められる可能性があります（平成 26 年 6 月 10 日現在）ので、最新の情報を入手してください。

【A 型肝炎】　インドに 2 週間以上滞在する方に推奨されています。

通常、1 歳以上で接種を検討します。過去に A 型肝炎に感染したことがある人や、過去に A 型肝炎の予防接種を受けていて抗体価が有効域にある場合は接種不要です。国産 A 型肝炎ワクチンでは、2～4 週間隔で 2 回接種し、24 週後に 3 回目を接種します。追加接種の時期については具体的に示されていませんが、一般的に 3 回接種すれば 5 年程度は効果があると考えられています。

【B 型肝炎】　感染力が強く、年齢問わず接種を推奨される。

日本の予防接種法では定期接種に入っていませんが、世界の多くの国で小児の定期接種に組み入れられており、出生直後から接種が開始されています。国産 B 型肝炎ワクチンでは、4 週間隔で 2 回接種し、20～24 週後に 3 回目を接種します。３回接種しても抗体価が上昇しない人がいることが知られています。追加接種の時期については具体的に示されていませんが、一般的に 3 回接種すれば 5 年程度は効果があると考えられています。

【破傷風】

日本を含む世界の多くの国々で小児の定期予防接種に組み入れられています。日本では、1968 年、三種混合ワクチン（破傷風、ジフテリア、百日咳）が小児の定期接種として開始され、2012 年からは四種混合ワクチン（破傷風、ジフテリア、百日咳、ポリオ）が導入されています。

破傷風は日本国内でも毎年数例が報告されており、特に 40 歳代以降で抗体価が低下するため、たとえ日本にいるとしても 10 年ごとの追加接種が推奨されます。破傷風ワクチン（トキソイド）は、3～8 週間隔で 2 回接種し、初回投与の 6 ヶ月以降（標準として 12～18 ヶ月後）に 3 回目を接種します。

【日本脳炎】

　インド東部や南部で、散発的な流行がしばしば報告されています。日本では 3 歳になってから基礎免疫を開始しますが､インド赴任に乳幼児を帯同する場合には､生後 6 ヶ月から接種をお勧めします。

国産日本脳炎ワクチンでは、1～4 週間隔で 2 回接種し、その 1 年後に 3 回目を接種します。基礎免疫後、約 10 年で抗体価が低下することが知られており、10 年ごとの追加接種が推奨されます。

インドでは信頼のできる日本脳炎ワクチンが手に入りません。基礎免疫を行う場合、計画的に赴任前に 3 回接種を済ませるか、2 回接種していったんインドに赴任し、1 年後に休暇などで日本に帰国した機会に 3 回目の接種を受けてください。

【腸チフス】

　特にインドでは、在留邦人や日本人旅行者が腸チフスに感染しており、国立感染症研究所 2012-13 データによると、日本で確認された腸チフスの感染国で最も多かったのがインド 36%でした。

腸チフスワクチンは感染防御効果が 50～80％と必ずしも他のワクチンと比べて高くありませんし､類縁細菌によるパラチフスには効果がありませんが、 近年、腸チフス菌の治療に用いる抗菌薬に対する耐性獲得が問題となっていることからも、インド渡航の際には腸チフスワクチンの接種を勧めます。

腸チフスワクチンは海外製のみで、日本では輸入ワクチンとして限られたトラベルクリニック等で接種を受けることができます。腸チフスワクチンには、大きく分けて弱毒生ワクチン（１日おきに 3～4

回カプセルを内服）と不活化（多糖体）ワクチン（１回注射）の２種類があり、弱毒生ワクチンは５～6 歳以降、不活化（多糖体）ワクチンは 2 歳以降接種が可能となります。また、A 型肝炎の項で説明したように、A 型肝炎との混合ワクチン（2 回接種）もあります。

【狂犬病】

WHO によると、インドは世界で最も人の狂犬病報告数が多い国です。インドでは宗教的背景から、デリー、グルガオンやムンバイのような都市部であっても、牛や犬、様々な動物と共存しています。インドで長期間生活していく中で、これらの動物と完全に距離を置いて生活を送ることは容易ではありません。

狂犬病ワクチンでの予防には、事前にワクチンを接種して免疫をつけておく**曝露前免疫**と、犬などに咬まれてしまってからワクチンを接種する**曝露後免疫**があります。WHO の推奨では、曝露前免疫を受けていない人が犬などに血が出るほど咬まれた場合、ヒト狂犬病免疫グロブリン（HRIG）という医薬品を創部の周囲など複数箇所に注射することになっています。子どもの場合、創部の周囲に HRIG の注射を受けることは、耐えがたい恐怖と疼痛だと思いますし、HRIG は血液製剤ですから、できれば投与を避けたいものです。また、最近、インドでは都市部の総合病院でも慢性的な HRIG の不足が報じられています。よって、インドに赴任する場合や、旅行先で野生動物と接触する可能性がある場合には、狂犬病ワクチンを用いて曝露前免疫を受けておくことが望ましいです。

国産狂犬病ワクチンを用いた曝露前免疫には、4 週間隔で 2 回ワクチンを接種した後、6～12 ヶ月後に 3 回目のワクチン接種を受けます。　海外製狂犬病ワクチンを用いた曝露前免疫には、1 週間隔で 2 回接種後、2 回目接種から 2 週間後もしくは 3 週間後に 3 回目を接種します。

～在インド日本大使館　医務官室 [New Delhi] より～

デリーの日本大使館には医務官（日本の医師資格を持った日本人）がおり、医療・衛生に関する一般の方からのご質問、ご相談に対応しています。ご質問、ご相談のある方は大使館までお電話ください。なお、基本的には一般的な医療・衛生事情、インドの病気、感染症流行情報といったことへの対応が中心で、個別の病状に対する相談については対応できないことがあります。

開館日　：月曜日～金曜日（祝日については大使館ホームページをご参照ください）

開館時間：09:00～13:00、14:00～17:45

在インド日本大使館代表電話：(011)-2687-6564
交換手が出ますので、「medical section」に繋いでもらって下さい。

５ 病院・医師（医院）一覧

以下、日本人が利用している病院・医師を紹介する。

日本人学校はじめ多くの日本人が病気の際、Breach Candy Hospital の Dr. Rushad T. Udwadia(後述。外科・胃腸科)にお世話になっており、ご厚意により専門に限らず医療関係で相談に乗って頂ける。緊急の場合は、近隣の救急(Emergency/Casualty)施設のある病院へ、その後セカンドオピニオン・専門医の紹介等、先生からアドバイス頂くことも可能。(先生への連絡は診察のお邪魔にならないよう、まずはクリニックへ、その後携帯電話へお願いします。ここへ記載する事は先生のご了解を戴いています。)

(1)総合病院　(General Hospital)

病院	住所	電話番号	ＦＡＸ
BREACH　CANDY　HOSPITAL www.breachcandyhospital.org Emergency:2366-7809 Clinic Appt.:2366-7800 OPD(外来) Recep.:2366-7799/7800	60A Bhulabhai Desai Road, Breach Candy	2367-1888 2367-2888 2366-7788	2367-2666
Saifee Hospital www.saifeehospital.com Emergency:6757-0111	15/17, Maharshi Karve Marg, Charni Road	6757-0111	6757-0777
P.D.HINDUJA NATIONAL HOSPITAL Emergency:2445-2575 Appt.:3981-8181/6766-8181	Veer Savarkar Marg Road, Mahim	2444-9199 2445-1515	2444-9151
JASLOK　HOSPITAL Emergency:6657-3010	15-Dr. Deshmukh Marg, Peddar Road	6657-3333	2352-0508
LILAVATI　HOSPITAL Emergency:2656-8063/2656-8064	A-791 Bandra Reclamation Bandra(W)	2675-1000 2656-8000	2640-7655
BOMBAY　HOSPITAL www.bombayhospital.com Recep.:2206-7314/2206-7255	12. New Marine Lines	2206-7676	2208-0871
Dr. L H Hiranandani Hospital http://www.hiranandanihospital.org/ Emergency:2576-3322/3323/3328	Hill Said Avenue Hiranandani Gordens Powai	2576-3300 2576-3333	2576-3311 2576-3344
Asian Heart Hospital http://www.asianheartinstitute.org/ 心臓病専門病院、人間ドック	G/N Block,BKC	6698-6666 2650-0500	

Hinduja healthcare surgical hindujahealthcare.com Emergency:6174-6098/6099	724 11th Road Khar West	3091-6154/ 8989	
Seven Hills Hospital www.sevenhillshospital.com/	Marol Maroshi Road Andheri East	6767-6767	
KokilabenDhirubhai Ambani Hospital http://www.kokilabenhospital.com/	Rao Saheb Achutrao Patwardhan Marg Four Bunglows Andheri West	3099-9999	

(2)内科医 (General Practitioner)

医師	住所	電話番号	備考
Dr. Naasha. N. Dastur	78, Kailash Nagar, 658, Tardeo Road, Grant Road,Opp. Bhatia Hospital	2353-1954 2367-0475 （自宅）	10:30～12:30　18:00～20:00
Dr. N. R. Hingorani	1, Beach View, Chimbai Road, Bandra(W)		月～金　10:00～14:00 15:30～19:00 土　10:00～15:00 往診可　携帯 98200-39861
Dr. Kalpana Rao	Juhu		携帯：98203-87187 drkalpanarao@gmail.com
Dr.AsadA LAKHANI (Doctor's Centre)	Hill,N,Dale,160, Hillroad,Bandra	(Clinic) 2645-4465	携帯 98200-63656、98202-92920 英語堪能、NZ で修業、往診可
Dr.Arjun C.Nichani	498 Prabhat kunj 24th Road Khar	2605-9327	携帯：9820019600 9:00～13:00　17:00～20:00 予約不要

(3)外科医 (Surgeon)

医師	住所	電話番号	備考
Dr. Rushad T. Udwadia	Dar-ul-mulukuk, 1st Floor, Ramabai Marg, Gamdevi	2380-2818 (Clinic)	Breach Candy Hospital 勤務、胃腸科(Surgical Gastroenterologist)にも記載。 13:00 以降携帯 98210-18166　(まずは Clinic へ。)
Dr.Girish V.Talvadkar	B/8 2nd Floor,Malabar Apts., Nepean Sea Road	2366-7801 2367-1888	Breach Candy Hospital 勤務 月～金 9:00～13:00 16:30～18:30 携帯 98202-88218
Dr. H. R. Manchanda	Sonmarg Apartment. Nepean Sea Road	2363-4477 2367-1888	Breach Cancy Hospital 勤務。 要予約。携帯 98201-81249

(4) 心臓外科医 (Cardiology)

医師	住所	電話番号	備考
Dr. Sharukh A Golwalla	Eros Cinema Bldg.Churchgate	2363-2657 2363-0501	Breach Cancy Hospital 勤務。 Clinic(月-金 16:00～20:00) 2285-2317(自宅),2281-3871(FAX)
Dr. Sidharth Dagli	105 Mehta House,Opp.Bhartiya VidyaBhavan Chowpatty	2363-7444 (Clinic) 2364-7444 2362-2839 (自宅)	Jaslok, Breach Cancy,Saifee Hospital に勤務 Clinic 月～金 16:00～20:00 携帯 98200-74436(17:00～)
Dr. Kekobad Modi	Laud Mansion, 2nd Floor, Above HDFC Bank, Next To Saifee Hospital, Opposite Charni Road Station, Charni Road	2387-6260 2387-4164	

(5) 小児科医 (Pediatrician)

医師	住所	電話番号	備考
Dr. R.K.Anand	Queens Diamond 2F Opera House	2361-0699 2361-3353 2493-2825 2493-7358	Jaslok Hospital 勤務。 Clinic 5657-3009(16:00～19:00)
Dr. Mahesh V. Balsekar	Bombay Mutual Terrace 4thFlr. Sandhurst Bridge	2369-0555 2361-1754	往診可。携帯 98200-36195 Breach Candy Hospital 勤務 月－金 12:30～18:00 土 10:00～13:00 本人不在時は Dr,Girish V.Talvadkar が診療の場合有
Dr. Amdekar	Bandra(w)	2556-9387	Breach Candy Hospital 勤務 携帯 98205-02368
Dr. Samdani	Chowpaty opp.BharatiyaVidyaBhavan 2nd Flr.	2367-9323 2376-9400 2376-9454	携帯 98210-96970 12:30～18:30
Dr. Amrish S.Vaidya	Andheri(W)	2361-1740 (自宅) 2368-7682 2367-0048	携帯 98210-90667 まず携帯に連絡して下さい。
Dr.Ajit. Gajendragadkar	106 Anand Dham,10thRoad Khar West	2605-2255 (13 時以降)	携帯 98200-32947 ASB 校医。月～金 13:30~17:00. 12 時までは Guru Nanak Hospital で診療

Dr.Rajeev Reahar	Lilavati Hospital		携帯 98200-41156 緊急の際は往診可、ワクチン予防接種も行う
Dr.Meena Malkani	305,doctorhouse,3rd floor opp,Jaslokhospital,14,dr.g. deshmukh marg,mumbai	2352-0230 (診療所)	月-金 6:00－8:00
Dr.Ravindra Chittal	Geetanjali Co-op Hsg.Soc.Near Apollo Pharmacy S.V Road Bandra(w)	2641-8641/ 8642	携帯 9821033298 月～土 10:00-18:00 予防接種 10:00-17:00 Lilavati,Hiduja Healthcare,Guru Nanak に勤務。詳細はクリニックへ
Dr.Pravin P.Sajnani	EL-CID,565,Dr.Ambedkar Road.Near Palinaka	2600-2447	月～金 10:00-13:00 18:00-21:00 土 10:00-13:00 16:00-19:00 要予約

(6) 産婦人科医 (Obstetrician & Gynecologist)

医師	住所	電話番号	備考
Dr. Phiroze R.Soonawala Dr. Rustom P.Soonawala	5 Pashmina, Pedder Road	2353-8942 2353-8091 2351-7545 (Fax)	要予約、往診不可
Dr. R.K.Bhathena	403 Om Chambers,123 Kemp's Corner	2364-0647	The Infertility Advisory Center and The Menopause Clinic 18:30～20:30(予約～20:00) お産・更年期障害
Dr.Avan Framroze	Dadina 3 Maheshwar,Niketan 1st Fl.,5G,Peddar Road	2351-7098 2351-7099	女性医師、医院はきれい、インド人・外国人からもお勧めされている
Dr.Cherry Snaw	Lilabaty Hospital		携帯 98203-35915 リラバティの婦人科医で評判、専門医の為予約困難
Dr.Valpana Rao	Kokilaben Dhirubhai Ambani Hospital Rao Saheb Achutrao Patward hiarg Four Bungalows Andheri West		携帯 98203-87187 腕と見立ては確か 予約代表電話 022-3097-2890 から、先生のオフィス(Juhu)につないでもらい予約する
Dr.Anshumala Shukula-Kulkarni	Kokilaben Dhirubhai Ambani Hospital Rao Saheb Achutrao Patward hiarg Four Bungalows Andheri West		携帯 98203-87187 予約代表電話 022-3097-2890 から、先生のオフィスにつないでもらい予約する

Dr.Rakesh Sinha www.womenshospital.com	Womens Hospital #674,16thCrossRoad,Behind Gymkhana,Khar(w)	2646-6700	携帯 98200-64975 81088-55678(Manager:Arti Kohli この方に Tel が良い)
	beams hospital 18th A Road Khar(w)	3381-4064	特にドクター名はなし。 新しい病院。設備よし。
Dr.Anita Soni 婦人科・産婦人科	Hiranandani Hospital	25763300 25763333	月－金（8:00－21:00) 妊婦健診の場合、超音波検査と診察はそれぞれ予約要（超音波検査の翌日以降に診察）

7) 耳鼻咽喉科 (Otolaryngologist)

医師	住所	電話番号	備考
Dr. D.M.Anklesaria	12 A Dar-ul-muluk, 1st Floor, Ramabai Rd. Gamdevi	2380-5649	月～金 16:30～19:30 2363-1584（自宅）
Dr. (Mrs.) Vimal G.Kasberkar	Sukh Sagar, 5th Floor, N.S.Patkar Marg	2361-4128 2361-2586	月～金 16:00～19:00 (まずはクリニックに tel、緊急の場合は携帯 98202-27517)

(8)眼科医 (Ophthalmologist)

医師	住所	電話番号	備考
Dr. A.Shroff EYE CLINIC	Gobind Mahal. 86B. Netaji. Subsash Road. Marine Drive	2281-1863 2281-4077 2202-9242 2281-1863	要予約。月～土 8:00～20:00 Shroff Eye HospitalVision ResearchCentre(Bandra) 2643-1006

(9)歯科医 (Dentist)

医師	住所	電話番号	備考
Dr. Lalwani	35, White Hall Building, Next Shalimar Hotel, Kemps Corner	2368-0379 2363-7765 2368-0379	月～金 9:00～13:00 16:00～19:00
Dr. Saiesha K Mistry	India House No 2, Opp To Om Chambers, Kemps Corner	2386-5753	歯科矯正医の項を参照 月～金 10:30～19:00
Dr. Z.Umrigar	94, 9th Floor, Lady Ratan Tata Medical Centre, Queen's Road,Opp M S Lawn Tennis, Nariman Point	2283-2738 2202-5803 2283-2738	月～土 9:00～13:00 15:00～18:00

Dr. Porus S. Turner Dr. Asvin Turner Dr. Farzin Turner	・バイカラ診療所 B-1 Rustom Baug. Sant Savta Marg. Byculla ・タルデオ診療所 R.N. Gamadia Colony Road Tardeo ・カール診療所 306, Ramkrishna Chamber, Opp Ghana Singh Jeweller, Linking Road, Khar(W)	バイカラ 2372-7275 9820355578 タルデオ 2352-3169 カール 2605-9065	ボンベイ歯科医師会会長。 日本人学校歯科健診担当医。 要予約。月水金はタルデオの診療所にて診療。矯正歯科あり。 月～金　9:30～17:30 土　9:00～13:00
Pradhan Dental Centre Mr&Ms Pradnan	・バンドラ診療所 1st, Floor, Subrbia Bldg, Plot No.260-265, S.V.Rd, Bandra(W) ・ジュフ診療所 Off Gulmohar Road,Near Sony World,JVPD Scneme,Vile Parle	バンドラ 2651-2323 ジュフ 2624-4324	大人、子供診療可、衛生的な診療所
Dental Innovations Dr.Rohit and Pretti Sharma	102Leo,1stFl,A-wing,24th Road,T.P.S.Ⅲ, Khar West	2600-8520 2605-4131	U.S.A で修業、オフィスはきれい、予約必須、矯正歯科有り。

(10) 歯科矯正医(Orthodontist)

医師	住所	電話番号	備考
Dr. Keki Mistry（父） Dr. Rushitum K.Mistry （息子）	India House No.2 Mezzanine F1, Kemps Corner	2386-5753 2384-0399	要予約。2386-6108(FAX) E-MAIL drmistry@vsnl.com www.indiadental.com 月～金 10:30～19:00 土 10:30～14:00
Dr. Prakash Lulla	B-5 Mathru Ashish, 39 Nepean Sea Road	2367-9166 2363-4525	月～金 9:00～12:00、15:00～18:30　土 9:00～13:30

(11) 皮膚科(Dermatalogist)

医師	住所	電話番号	備考
Dr. (Mrs.) Bindu S. Stbalekar	524,S.V.P.Road　2nd Floor Above Vihar Coffee House Opera House	2382-5161 2381-2827	月～金　10:30～18:00 土 10:30～15:00 (要予約)
Dr. Satish Wadhwa	504 Doctor House, Opp. Juslok Hospital, Pedder Road	2352-0063	Breach Candy Hospital 勤務 携帯 98210-90042

(12)整形外科医(Orthopaedic Surgeon)

医師	住所	電話番号	備考
Dr. Kekoo M.S.Kavarana	①Dilkhush 40 B.A.Kher Marg Opp.Jain Temple, Malabar Hill ② Breach Candy Hospital	①2368-2282 2368-2283 ③ 2367-18 88 2367-2888	①月～金 18:30～19:30 ②水 8:30～21:30 土 9:00～22:00 自宅 2369-0554 FAX2362-1801
Dr. Darius F. Soonawalla	22 Empire Estate, August Kranti Marg Cumballa Hill	2361-0291 2364-9400 2367-7779	Breach Candy Hospital 勤務 月～金 15:00～19:30 携帯 97692-50081
Dr. C.J Thackkar	Clinic: Sujata Ground Floor S.V.Road Opp Siddharth Hotel Bandra(w)	2642-2826 2642-1615	携帯 98200-93329 Lilavati Hospital 木 12:00-14:00 Breach Candy Hospital 火・金 18:00-20:00
Dr.Chetan J.Unadkat	Clinic;NisharBhavan,14 A-Sleater Road,Nr,Grant Road p.,Mumbai	23812288 23801295	月・火・木 17:00～20:00 水・金 18:00～20:00 Breach Candy Hospital 月・木 9:00～11:00 水・金 14:00～16:00

(13)胃腸科(Surgical Gastroenterologist)

病院	住所	電話番号	備考
Dr. Rushad T. Udwadia	Dar-ul-mulukuk, 1st Floor, Ramabai Marg, Gamdevi	23802818 (Clinic)	13:00 以降 外科(Surgeon)欄に詳細記載。

(14)カウンセラー (Counsellor)

病院	住所	電話番号	備考
Dr. P. Dadachanji	R. N. Gamadia Clinic,Tardeo		携帯 98200-01939

This list would not have been accomplished without the help of
Dr. Rushad T.Udwadia and Ms. Vinu Khanna and Ms.Parizad Mistry.
Special thanks to them.
Sakura-kai Committee

(15) 近隣諸国日本人病院

病院	住所	電話番号	ＦＡＸ番号
シンガポール ジャパングリーンクリニック	290 Orchard Road #10-01 Paragon, Singapore 238859	一般外来・予防接種 0065-6734-8871 健康診断予約 0065-6733-0171	0065-6733-1213
シンガポール JGH　デンタルクリニック	290 Orchard Road #10-01 Paragon, Singapore 238859	0065-6235-7747 (要予約)	0065-6235-1335
シンガポール 日本人会クリニック www.japanese-clinic.com.sg	120 Adam Road, Singapore 289899	0065-6467-0070 (日本語専用) 0065-6469-6488	0065-6467-1298
バンコク バムルンラード病院	33 Sukhumvit 3(Soi Nana Nau) Wattana,Bangkok10110 Bangkok	0066-2-667-1501 (日本語専用) 0066-2-667-1000	0066-2-667-2473 (日本語専用) 0066-2-667-2525
バンコク サミティヴェート病院 www.samitivej.co.th	133 Sukhumvit 49, Klongtan Nua, Vadhana, Bangkok 10110	0066-2-711-8122 ～24 （日本語窓口）	0066-2-711-8125
バンコク バンコク(ゼネラル)病院 www.bangkokhospital.com/jp	2, Soi Soonvijai 7, New Petchburi Rd., Bangkapi, Huaykwang, Bangkok 10310	0066-2-310-3000 (英語) 0066-2-755-1257 (日本語)	0066-2-755-1261
マレーシア Japan Medicare Clinic	107&109 Jalan Maarof, Bangsar,59000,Kuala Lumpur	0060-3-2287-0988	0060-3-2287-0968

困った時に…

企業派遣での駐在の場合は、ほとんどの企業が電話による海外健康相談や、海外ヘルスサポートに加入している。このシステムは緊急事態の場合、コレクトコールなどで日本へ問い合わせが 24 時間可能になっている。自分の所属団体が、どこの海外ヘルスサポート団体に加入しているのか、連絡先を把握しておくことが大事。緊急の場合は、加入サービスによる緊急移送（保険でカバーされる）や、電話などでの医療相談や指示を受けることが可能。

６　生活上の心がまえ

①　身体の健康管理

栄養のバランスのとれた食事、適当な運動と十分な睡眠が健康管理の基本。

②　精神の健康管理（精神衛生）

・現地の文化に慣れること

日本人として自分達の文化（物の考え方･･･etc.）に自信と誇りを持ちながら、それと異なる文化がそこにあることを認め、更にはそれを良く知ろうと努力することが、国際親善の上でも、個人の精神衛生の上でも最も好ましい。

・現地の言葉を学ぶ

現地の言葉を１つでも２つでも覚えて口にすることにより、現地の人と心を通わせる糸口がつかめ、異邦人としての緊張感からはやく開放されることが出来る。

・対人関係

海外の多くの土地で、日本人は一種の“日本人社会”といえる集団を作って暮らしている。この“日本人社会”は閉鎖的になりがちで、時に現地の人々のひんしゅくを買うことにもなり、この中に居る日本人にとって日本人同士の対人関係が、しばしばストレスとなる。

閉鎖的で話題に乏しい“日本人社会”ではとかく人の噂話や悪口に話題を求めがちであるが、こういう話題には絶対参加しない注意が必要。

・精神面の相談相手

悩み事を訴える相手を見つけると良い。その上、的確な助言が得られる相手が見つかれば更に良い。身近にえられない時、長年付き合っている以前からの友人、かかりつけの医者、学校の恩師親族などあらかじめ相談に乗ってもらえるよう依頼しておくのも一つの方法。必要な時国際電話や E-mail などで連絡が取れるようしておくと良い。

・ストレスの発散

スポーツ、音楽、動物飼育、園芸、手芸などの趣味を持つようにする。一日一回汗を流すようにすれば、老廃物も出て行き易くなり、爽快感が得られる。また音楽を聴くこと、楽器を演奏することで、いい気分になる時、脳から快楽物質といわれるβ―エンドルフィンという物質がでる。これは免疫力を引き上げ、病気予防にもなる。面白い話を聞き笑っている時も同様。笑える楽しい環境を作ることも重要。逆にストレスが大きくなれば、胸腺が萎縮し、免疫力が低下すると言われており、様々な病気を引き起こす。ストレスを発散する工夫が必要。

・自己暗示

自分の健康は大丈夫だという積極的な考え方と自信を常に持つようにすると、おのずと身体は環境に適用していく。しかし暴飲暴食しないなどの基本的な健康管理を行いながら、精神面を安定させて生活することが必要。

教育・文化

当地には日本人学校がある。2015 年９月現在、日本人学校には、小学部中学部で生徒約 35 名が在籍している。この他、アメリカンスクール・ジャーマンスクール・フレンチスクールに通っている子供たちもいる。それぞれ、入学・転入を考える際は早めのコンタクトを勧める。

また、趣味としてゴルフやテニスを楽しんだりする大人向けのクラブもいくつかあり、メンバーやゲストとして利用することができる。

１　ムンバイ日本人学校（Japanese School of Mumbai）

ホームページ　http://japanese-school-of-mumbai.jimdo.com/

27 MIDC Road No.17 MIDC, Andheri East, Mumbai 400093 India

(Tel)　+91-22-2838-8650
　　+91-22-2839-4282
（Fax)　+91-22-2831-0242

対象：小学部一年生～中学部三年生

２　その他幼稚園、小・中・高等学校

①　American School of Bombay　ホームページ　www.asbindia.org

<Elementary school campus>

Commericial 2,Tower 4, Kohinoor City,Kirol road Off LBS Marg,Kurla (W) ,Mumbai 400070

<Middle/High school campus>

SF2, G Block, Bandra Kurla Complex, Bandra(E) , Mumbai 400098

(Tel)　+91-22-6131-3600 , +91-22-6772-7272

対象：３才～１７才

②　Ecole Mondiale World School　ホームページ　www.ecolemondiale.org

Gulmohar Cross Road No.9, J.V.P.D. Scheme, Juhu, Mumbai -400 049

(Tel)　+91-22-2623-7265/66/49

(Fax)　+91-22-2623-7263

対象：３才から１７才

③ DSB（Deutscher Schulverein Bombay）International School (ジャーマンスクール)

76, Behind Parbhat Bldg, Next To American Consulate, Bhulabhai Desai Rd, Cumballa Hill, Mumbai

(Tel) +91-22-2362-0110 (Fax) +91-22-2368-0139 ホームページ www.dsbindia.com

対象:	３才	Kindergarten	8:30～11:30
	４才	Reception Class	8:30～14:00
	５・６才	Year 1,2	8:20～14:15
	７～１０才	Year 3-6	8:20～15:00
	１１才～１５才	Year 7-11	8:10～15:45

英語とドイツ語による教育。

④ EFIB(Ecole Francaise Internationale Bombay) ホームページ www.efib.in

Ashishwang Bungalow, Plot No.72, Pochkhanwala Road, Mumbai 400 030

(Tel) +91-22-2490-8800/01 (Fax) +91-22- 2490-4403 (e-mail) efib@bom5.vsnl.net.in

対象:	２～５才	Pre school
	６～１１才	Primary
	１１+ ～１７才	Secondary

英語とフランス語による教育。

２才	ＴＰＳ	8:15～12:00
３才～１０才	ＰＳ～ＣＭ２	8:15～15:00 (ただし水・金は 8:15～12:00)
１１才～１７才		8:15～16:00 (ただし水のみ 8:15～12:15)

⑤ Oberoi International School ホームページ www.oberoi-is.org

Oberoi Garden City, Off Western Express Highway, Goregaon (East), Mumbai

(Tel) +91-22-4236-3116

⑥ Ascend international school HP:www.ascendinternatinal.org (現在見られません)

Add : 5.F.Block opp.Goverment Colony,Bandra Kurla Complex

(Tel)+91-22-7122-2000

3 歳から 12 年生まで(3 歳半日、4 歳以上 15 時まで)

⑦ By The Sea A Pre Primary School ホームページ http://bythesea.in/flash/index.html

Amar-jivan, 19A Worli Sea Face, Mumbai

(Tel) +91-22-6528 6667

対象:	２.５～５才	9:00～12:00

⑧ Sunflower Nursery School ホームページ www.sunflowerschool.com

36 Ridge Road, Malabar Hill, Mumbai

(Tel) +91-22-2361-5817

対象： 1.5 歳～ (Playgroup) 8:30-10:00/11:00-12:30 時間が分かれて 2 クラス

2-3 歳 （2 歳以上は Nursery） 11:30-13:30

3-4 歳 8:00-11:00

4-5 歳 8:00-11:00

⑨ Mango Tree Preschool

Add: Toddlers Activity Centre(TAC) Atur House 3rd Floor,87 Dr Annie Road,Worli Naka,Mumbai 400018

Tel:+91-22-24914141/42 +91-9987407237

対象：1.5-2.5 歳 Playgroup 9:15-11:15

2.5-5.5 歳 Nursery/Lower KG 9:00-12:00

⑩ Pathfinders Pre-School HP:www.pathfindersps.com

Add: Rose Cottage 61, Dr SS Rao Road,Parel Mumbai 400012

Tel:+91-8767346513

18 か月から 6 歳まで

⑪ Sera International Pre School

HP:http://www.serrapreschool.com/

Add: 174, Purnashanti, Nathala,Parekh Marg,Close to St.Joseph’s High School Matunga

Tel:+91-9769793320

18 か月から 5.5 歳まで

⑫ Harmony Montessori HP://harmonymontessori.co.in/home/index.aspx

(Tel)+91-22-26463241 +91-22-65224693 +91-22-26486967

(Mobil)+91-8879111246 +91-9833399166 +91-9867298989

(office Hours : 9AM to 1PM)

14 か月から 12 年生まで

⑬ Vivero International Pre-School HP: www.viverointernational.com

El-Tara off Orchard Avenue,Opp Odyssey Ⅱ Hiranandani Powai

Tel:+91-22-25704220

対象: Playgroup-Nursery 8:30-11:00
K1 - K2 8:30-12:00

18 か月から 5 歳まで

⑭ Tots cottage Facebook ページ www.facebook.com/tots.cotage

Sharma Cottge Bunglow,Behind Lake Castle Building, Hiranandani Garden, Powai

Tel:+91-22-25705660

対象: ２～５才 9:00～12:00
(デイケアあり)

⑮ Nahar Intenational School HP:http://nahar-is.org/

Nahar's Amrit Shakti , Chandivali Farm Road,Off Saki Vihar Road, Andheri(East)

Tel:+91-22-28475511

対象: Playgroup 8:30-11:00
Nursery - K2 8:30-12:30
(デイケアあり
17:30 まで)

2 から 15 歳まで

３　子供の遊び場

<南地区>

Funky Monkeys(Lower Parel)　http://www.funkymonkeys.in/

有料で遊べる、ベビー子供向けの施設

Millk(Lower Parel)　http://www.millk.in/

2015 年オープンの新しい施設。カフェ、スパ併設の子供向け遊び場

<中地区>

Hop'n　Bop(Khar)　http://hopnbop.in

有料で遊べるベビー、幼児向け施設

My Gym-children's fitness center (Bandra West)　http://www.mygym.com/mumbai

ベビー、幼児向けクラス、申し込み必要

Happy Planet(Phoenix Market City 内)　http://www.happyplanet.in/

有料で遊べるベビー、子供向け施設

Funky Monkeys（Andheri）　http://www.funkymonkeys.in/

有料で遊べるベビー、子供向け施設

<北地区>

Kid Zania(R-City Mall 内)　http://mumbai.kidzania.com/en-us/

日本にあるキッザニアと同じ

３　各種クラブ

会員制クラブ入会の資格、入会金、年会費などは各クラブへお問い合わせ下さい。

クラブ名	住所	電話番号	備考
Breach Candy Swimming Bath Trust	B.Desai Rd.	2367-4381	水泳・テニス・バレーボール・ジム ヨーロッパ人２名の紹介が必要。
Willingdon Sports Club	K Khadya Marg, Tulsiwadi	2494-5754	ゴルフ・テニス・バトミントン・水泳・クラブハウス
The Bombay Presidency Golf Club	Dr.Choithram Gidwani Road,Chembur	2520-0875 2520-0876	ゴルフ・水泳 www.bpgc-golf.com
Bombay Gymkhana	Mahatma Gandhi Rd	2207-0311 2207-0760	ゴルフ・バトミントン・水泳・テニス・クラブハウス
Waterstones Club	Sahar Mumbai	4090-6644	プール・テニスの他、ジム・バトミントン・卓球・スカッシュ・ビリヤード・シアタールームなど雨季でも楽しめる設備充実。 スイミング・テニスなどプライベートレッスンも受けることが出来る。 スパやレストラン有。 www.waterstonesclub.com/
Club Renaissance	Renaissance Hotel　内	ホテル代表 6692-8888	ジム・ヨガ・水泳・テニス フィットネスの他にスパ （Tel:6692-7481）有り。
Royal Western India Turf Club	Mahalaxmi Race Course	2307-1401 2307-1407	競馬
NCPA （The National Center for Performing Arts）	NCPA Marg, Nariman Point（Tata Theatre 内）	2283-3737 2283-4500 Membership	催し物案内・切符優先入手 www.ncpamumbai.com
Mumbai Connexions	mumbaiconnexions@yahoo.com		外国人女性のための社交を通して，親睦と理解を深めるクラブ。 www.mumbaiconnexions.com
印日協会 Indo Japanese Chamber Of Commerce & Industry	Oricon House 7thfloor, Kala Ghoda Fort, K D Marg, Fountain	2284-4772 2287-3027	日本語教室、日本語スピーチコンテスト、盆栽教室など。 www.ijcci.com

乳幼児の生活

乳幼児を連れてのインド生活は、不安が絶えない。しかし、近年ボンベイでも優れた乳幼児用品が手に入るようになってずいぶんと便利になり、工夫次第で楽しい生活が営めるようになった。

子どもが病気になった時には、多くの人が不安を感じているのが現実である。しかし、近年では良い小児科医にかかることができるようになった。また、多くの病院で使い捨ての注射針を使用しており、予防接種を当地で受けることもできる。ただ、インドの市販薬は日本の物にくらべるととても強く、副作用があらわれることもあり、個々人に合った日本製の薬を多めに持参するとよい。

以下、現地で入手できる乳幼児製品、または、入手できない乳幼児製品の一覧を記載するので参考にしていただきたい。

品目	入手	備考
粉ミルク	△	購入できるが、実際使っている人はいない
ベビーフード	○	ビン詰め輸入品あり
乳児用お菓子	△	日本のような乳児専用スナックなし。ビスケットなどで代用。
紙オムツ	○	パンパース、マミーポコなど入手可能。Big-bazaar など。品質は日本に比べて劣るが十分使用可能。
布オムツ	△	
オムツカバー	△	
トレーニングパンツ	△	
よだれかけ	◎	ビニール製、プラスティック製等、種類も豊富。
子供服	◎	廉価で手に入る。テーラーなどでオーダーも可能。
肌着・パジャマ	○	手に入るがインド製はズボンの股上が浅い。
靴下	△	綿 100%のもの。ベビー用など種類は少ない。
靴・サンダル・帽子	○	
哺乳瓶・乳首	◎	ピジョン製有り。プラスティック製が多い。ガラス製は時々見かける。あまり見かけない。
プラスティック製食器	◎	ジューサー、マグセット有り。プラスティック製のみ。すりつぶし用などの離乳食用はなし。
ストロー付き水筒	○	品質は日本に劣る。
マタニティードレス	△	サイズは大きめ。(インドのパンジャビドレスで代用可。)
母乳パッド	○	ピジョンのものが手に入るが非常に高価。
洗浄綿	×	必要と思われる方は持参したほうが良い。
ベビーオイル・石鹸・シャンプー・シッカロール・ベビー用綿棒・子供用歯ブラシ	◎	ピジョン有り。Big-bazaar、Mothercare など。
おしりふき	○	高価
離乳食用食器	△	少ない
携帯用ウエットティッシュ	○	日本の除菌ティッシュにあたるものはない

オムツ用洗剤	○	
ハンド用消毒液	○	
赤ちゃん専用洗剤	○	ピジョン製あり
哺乳瓶・野菜洗い用洗剤	○	ピジョン製あり
哺乳瓶消毒	○	消毒器(スチーム式)有り。消毒液はない。
電気ポット(ミルク用)	×	普通の電気ポットは有る。
ベビー布団	◎	タオルケットはない。(バスタオル代用可。)
おねしょマット	◎	
ベビーベッド	◎	インド製はオーダー。外国製有り。
補助便座	◎	
おまる	◎	
ベビーバス	◎	
ベビーカー	○	安全性や使い勝手を考えると日本製がよい。外国製も手に入るが高価で旧式。日本から持参を薦める。
ベビーチェア（バウンサー)	◎	プラスティックで高さの変わらないもの購入可。（ハイ＆ローチェアはない。）輸入品もあり
だっこポーチ・おんぶひも	○	Mothercare などで購入可
子供用リュック	◎	
子供用傘	◎	車移動のため使用することはないが、購入可
ビニールプール	◎	
水着	◎	乳児用は少ない。
浮き輪	◎	アーム用有り。
三輪車	◎	廉価で購入できる。
絵本	△	外国製のみ。
幼児向け DVD	△	英語版有り。
パズル式マット	△	赤ちゃん用品店、クロフォードマーケットに行けばあるが、比較的見つけるのが難しい。
玩具	◎	
蚊帳	◎	
子供用薬	△	必要と思われる薬は、日本から持参したほうが良い。 処方箋なしで買える薬－子供用の咳、鼻水、解熱剤などはあるが、基本はドクターの指示により薬局で買う。
安全グッズ（コーナークッション・扉開け防止)	△	インドのコンセント用カバー有り。
安全ゲート	△	キッチンに入るのを防止するようなもの。
チャイルドシート	△	輸入品が手に入る事もあるが高価で旧式の為使いにくい。安全面も考え日本からの持参を薦める。インドで使用している人はほとんどいない。

＊母子手帳は忘れずに！

＜赤ちゃん用品が買える店＞

Mom&Me(バンドラ、フェニックスマーケットシティー内など)小物が比較的多い。ベビーカーなども種類がある。

Mothercare(フェニックスモール、オベロイモール)